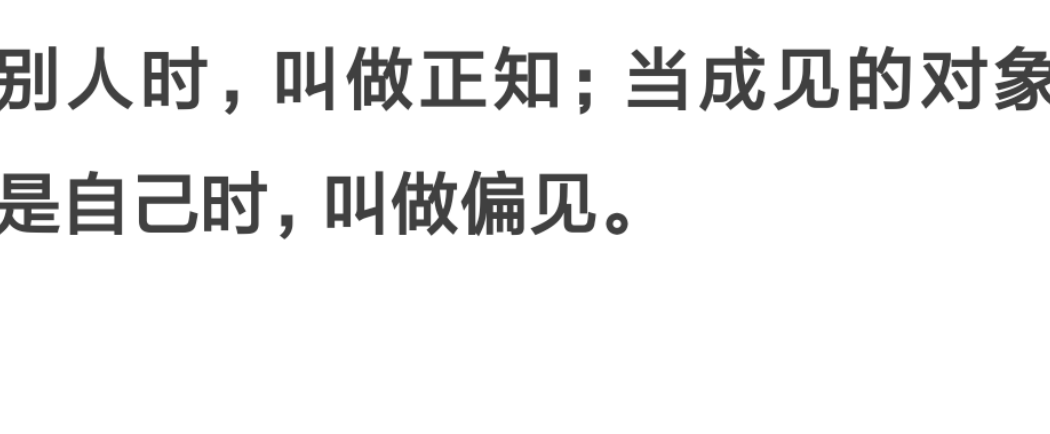


86 成见：帮你筛选出不需要的人和事

和菜头 · 成年人修炼手册（年度日更）
今天

进入课程 >



[转述师：余昊威]

成见，名词，指对人或事物所抱的固定不变的看法。当成见的对象是别人时，叫做正知；当成见的对象是自己时，叫做偏见。

成见只有落在自己头上时才称其为成见，这是它最为奇妙的地方。因此每个人或多或少都有点成见，这样过起日子来不会太辛苦。无论成见正确与否，起码是个结论，只要贴上去就不用再花时间去想。在自己的成见和他人对自己的成见之间，人们更关心后者，也极力想摆脱后者。

我认为这件事其实并不难。最简单的方法就是继续做自己，别人对你有成见只是因为了解不足，但是又想快速下一个结论，所以把你归入某个标签之下。这就是个临时行为，随着对你的认识增加，成见自然会被其他的人格特点所替代。它的缺点是没有什效率，许多人忍受不了那么长的时间。而且，**未必人人都有鲜明的人格特点，值得他人专门去记住。一旦不小心形成一个成见，也许会维系相当长的一段时间。**

考虑到人脑的容积有限，不可能分配给每个人无限多个标签，所以，不管是什么人，身上的所能容纳的成见总数是有限的，一般就是一两个。如果有谁对你的成见有七八种，那个人不是你的父母，就是在暗恋着你，否则不会如此挥霍浪费心神，需要记住你身上如此之多的细节特点。于是第二种方法就是替换，给别人一个新标签，一个你想要的标签，努力给他们留下深刻的印象，那么新标签就可以把旧成见给顶掉。

比如说我很早就上网了，人们当时认为喜欢上网的人都是夜猫子，是整天宅在家里的懒鬼。但我在网上有个标签叫“勤奋”，因为曾经有很长一段时间我每天早上8点20拍一张天空照片，然后发到网上。但那其实并不是真的，只是一个成见。因为当时我上了闹钟，8点15起床，拍照，发送，然后回到床上继续睡到中午。大家看到的是我每天早起发天空照，但是看不到我转身睡回笼觉。天天早起的人给人感觉很勤奋，天天早起拍天空很特别，于是我就变成了大家心目中勤奋的人，而不是一个晨昏颠倒、沉迷网络的宅男。提示一句：在朋友圈里加班的人也不是真的加班狂。

还有一种相对积极主动的方法，那就是朝着别人的成见直冲过去，证明这个成见的错误。步骤也很简单，首先是当众宣布成见和事实刚刚相反，你不是那样的人，这叫做“提请注意”；然后是重复强化你的观点，不断地在众人眼中验证你的说法，这叫做“事实证明”；但这两步其实都没有那么重要，重要的是第三步：一再强调你是个怎样的人，一再用“实例证明”。当你重复足够多次，那么新的印象就会建立起来，人们也会渐渐接受下来，这叫“重复宣称”。

重复宣称是有用的。就像前面提到的朋友圈加班现象一样，虽然一开始谁都不相信，认为就是个表演，但人都是有惰性的，对他人的事情并不会投入大量时间精力去关注。而人们每天看到朋友圈的加班表演，即便内心并不相信，可是架不住重复的次数足够多，不管喜欢不喜欢，每天都要被刷一遍。偶然有一天，问他们对这个人的印象如何的时候，他们唯一能够想起来的的就是此君每天加班，因为这是他们每天看到的事情。成见会束缚一个人，但是人也可以人为地塑造成见，自我营销就是这么做的。**成见的不可靠就体现在这里，它不单可能是错的，而且可能是人为设计的结果。**只是我们生活在人群里，多多少少都需要在脑袋上顶着一个标签过活，那么自然就要去争取一个好一点的标签。

接下来还有一个问题：如果成见是真的怎么办？或者说部分真实怎么办？如果是这样的话，上面介绍的方法都变成了迷惑人心的法术，其实并不会长久，而且存在有朝一日被拆穿的危险。在同一个人身上，不可能两次贴上同一个标签，因为那样就很难再撕下来了。想一想大家对习惯性撒谎然后再道歉的人是什么态度，对经常借钱周转拆东墙补西墙的人又是什么态度。这时候人们就变得极度不宽容，而且很难恢复过去的信任度。

对此我的看法是这样的：我并不会敦促你立即做出改变，扭转人们对你的成见，当然，你愿意那么去做我也并不反对。我只是想说，人只要活在这个世界上，就不可避免地要被贴标签，就不可避免地要被分类。**人的大脑里有许多个小抽屉，任何人和事终归都要进入其中的一个，凡是不能归入其中的，都将会被人遗忘。**人人嘴上都会说成见不好，但是人人都忍不住去建立成见，而且一旦建成就懒得修改。原因是成见的确方便，也的确省时间。人们之所以要建立成见，本质上是为了自己的利益。可能在穴居人时代人类就已经那么干了，鲜艳的蛇是危险的，鲜艳的蘑菇是有毒的，诸如此类。他们在周围标记一系列可能会危及自己的事物，并不去理会是否客观或者准确，**因为标记错误无非是损失一顿饭，但是判断错误却可能是要命的事。**对他人也是同理，所以成见大多都是负面的。

可是如果我们换一个角度来看，成见也可以是一种保护。我时常对前来大骂我的读者说：你之所以会骂我，是因为你对我认知不深，假若你再深入一些的话，保不齐你想打我。人们反感他人对自己的成见，认为那并不确实。可要我说的话，如果成见确定无疑，而且是你个人最大的缺陷，那还不如大家误以为的那个小毛病呢。从这个角度看，成见一定程度上帮助我们避免在人群中裸奔。

不止于此，成见不单是一种保护，而且是一种筛选。没有兴趣修订成见的人，根本对你就没有深入了解的兴趣。所以，**成见可以帮你筛掉一批本不需要认识的人，阻挡一批本不需要去做的事。**翻阅名人掌故的时候，你会发现许多画家和书法家给人的印象是非常在意金钱的人。比如说齐白石甚至挂出告示，明确按照尺寸写明画稿的价钱，而且价钱并不便宜。可在我看来，这种“贪财吝啬”的成见帮他阻拦了许多想要占他便宜的人，省掉了他许多无谓的麻烦和浪费时间，如再贵的

写留言，与作者互动

2180

的时候，你会发现许多画家和书法家给人的印象是非常在意金钱的人。比如说齐白石甚至挂出告示，明确按照尺寸写明画稿的价钱，而且价钱并不便宜。可在我看来，这种“贪财吝啬”的成见帮他阻拦了许多想要占他便宜的人，省掉了他许多无聊的寒暄见面时间。如果真的喜欢他的画，真的喜欢他的人，就不会受到成见的影响，而是想尽办法见到他本人，届时又是另一番光景。

所以成见并不可怕，反倒可能是好事。这么多年以来，人们认为我有社交恐惧，对超过三个人以上的聚会有本能的抗拒。我当然不恐惧，必要的时候我也穿西装打领带，言谈风趣，应对得体。但我不打算改变这个成见，因为我的确不喜欢和很多人待在一起，又不想因为拒绝而显得失礼。还有一种说法是认为我“书生气太重”，也许这是真的。但也正因为如此，我赢得了乱翻白眼的自由，没办法，书生气太重嘛。同样的，对于另外一些人来说，书生气重意味着值得信任，总比生意人味道浓郁要好。对于我来说，不在意我书生气重的人也是很好的结交对象，这个成见帮我省了很多时间。

成见和他人有关，我认为我们不应该忽略这个基本事实。在意他人的成见很正常，不过我还有另外一个观点值得你参考一下：**人生中太多时候的问题是 人太多，而不是相反。**

划重点

添加到笔记

- 1.未必人人都有鲜明的人格特点，值得他人专门去记住。一旦不小心形成一个成见，也许会维系相当长的一段时间。
- 2.成见的不可靠就体现在这里，它不单可能是错的，而且可能是人为设计的结果。
- 3.人的大脑里有许多个小抽屉，任何人和事终归都要进入其中的一个，凡是不能归入其中的，都将会被人遗忘。
- 4.人生中太多时候的问题是 人太多，而不是相反。
-

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载

前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认 最新 只看作者回复

正在加载...